



## NYHEDSBREV – APRIL 2023

ÅRGANG 2023 NR. 1



### KÆRE ALLE

Hermed seneste nyhedsbrev fra Selvhjælp Fredericia-Middelfart

### FRA FORMANDEN

Selvhjælpsidéen er en fantastisk opfindelse.

Igen og igen skal vi minde hinanden om, hvorfor Selvhjælp er en genial opfindelse. Og vi skal frimodigt invitere andre med ind i fællesskabet af frivillige, og vi skal lægge flyers frem og prikke på skuldrene, så mange flere får glæde af vores tilbud.

En sjov idé fra Vågevagten må gerne 'smitte' til andre grupper. Der var lidt stilstand i henvendelserne fra plejecentrene, og så besluttede frivillige i vågevagten at folde smukke papirs-duer med vågevagten's telefonnummer. Det har vendt udviklingen, nu er der igen mange henvendelser.

Fra bestyrelsens side vil vi gerne slippe kreativiteten løs. Vi ved, at I frivillige er fulde af livslyst og engagement, så lad os høre hvad I gør for at finde flere frivillige og brugere? Det er jer, der lægger mærke til familier og borgere, der er hårdt ramt lige nu, så I er også Selvhjælps ansigt og stemme ud af til. Og I ved, at I altid kan hente råd og sparring fra Christina og Luise, Selvhjælps fantastiske medarbejdere. Tak også for opbakning ved generalforsamlingen. Vi glæder os til at kunne invitere til sensommerfest. Lad os i år blive dejligt mange, så vi mærker vores stærke fællesskab.

Hjælp os godt videre med vores igangværende grupper og netværk, og hjælp os godt i gang med nye tilbud som 'UngSorg' for unge, der har mistet forældre, søskende eller andre nærtstående. Og læg mærke til, at vi til efteråret skal i gang med et stort ensomheds-projekt i samarbejde med FriSe. Hvem lægger du mærke til er ensomme? Lad os høre, hvor du ser, at børn, unge og voksne har brug for Selvhjælpsgrupper.

Lige nu er foråret på vej, hvor er det skønt at se, at alt grønnes, og at blomster springer ud.

Glædeligt forår og glædelig påske

På bestyrelsens vegne

Vita Andreasen



## UNGESAMMEN

Den 26. januar gæstede Julius Mygind både Middelfart -og Fredericia Gymnasium. Han skulle holde et foredrag for gymnasieeleverne om dét at være ung, vigtigheden i at turde dele sine sårbarheder og erkendelsen af, at der er ingen der er perfekte. Julius tog udgangspunkt i sin egen ungdom og de udfordringer han mødte, hvor han ikke følte sig god nok og ikke rigtig følte, at han "passede ind". Som han sagde, så er "... dårligt selvværd, usikkerhed og myldrende tanker helt normalt. Det er bare ikke altid, man er klar over, at andre har det på samme måde". Det var et rigtig godt foredrag, som virkelig fangede eleverne. De har helt sikkert kunnet spejle sig i hans fortællinger. Foredraget var arrangeret i samarbejde med Selvhjælp – og i forbindelse med vores projekt UngeSammen, som er selvhjælpsgrupper for unge under uddannelse med begyndende angst.

Julius Mygind har skrevet bogen "Du er ikke f\*\*ked, du er bare ung – en uperfekt guide til din ungdom". Selvhjælp har købt bogen til vores unge i UngeSammen, men har du som frivillig i Selvhjælp lyst til at låne bogen, så har du mulighed for det. Kontakt Luise eller Christina.



*Foredrag med Julius Mygind*



## TRIVSELSGRUPPER

Krogsager Skole og Kirstinebjergskolen i Fredericia, afsluttede deres trivselsgruppeforløb i hhv. jan. og feb. Begge grupper var for børn på mellemtrinnet (4.-6. klasse). Den ene gruppe var for børn, der savnede nye venskaber, og den anden gruppe var for stille piger. Begge grupper meldte tilbage, at børnene havde været rigtig glade for at deltage i trivselsgruppen.

Den 28. februar var der gruppelederuddannelse for trivselsgruppeledere. Her deltog lærere fra Vestre Skole og Fænøsund Friskole i Middelfart, der gerne vil have trivselsgrupper i gang her i foråret.

Projekt Trivselsgrupper slutter til juni. Vi har ansøgt TrygFonden om endnu en bevilling, da projektet ad flere omgange blev ramt af corona-nedlukninger. Vi krydser fingre for, at det lykkes os at få endnu en bevilling fra TrygFonden til trivselsgrupper.



*Børn fra en trivselsgruppe på Krogsager Skole*

## VÅGEVAGTEN PÅ TUR

Tirsdag d. 14. marts og torsdag d. 23. marts var frivillige fra Vågevagten på besøg hos HospiceSønderjylland i Haderslev, hvor der var rundvisning af Sigrid Wemmelund, som er hospicechef. HospiceSønderjylland er en selvejende institution, der ligger i et naturskønt område. Et hospice rummer omsorg og livskvalitet til mennesker ved livets afslutning. Det er ligeledes et supplement til den behandling, som alvorligt syge døende modtager på sygehus, plejehjem eller i eget hjem. Formålet med besøget for Vågevagten var at se hvordan et hospice drives og hvordan både personale og frivillige tager hånd om patienterne i deres sidste tid. Vågevagten hilste bl.a. på Anne der har været køkkenleder på hospicet i 17 år. Hver dag går hun rundt og hilser på alle patienter, så der kan laves mad til den døendes lille appetit.



På et hospice er både personale og frivillige vant til at omgås døden på en beundringsværdig og meget medmenneskelig måde. Det var spændende at besøge hospicet og få mulighed for at tale med både frivillige og personale. Besøgene var bl.a. støttet af Lions Club i Middelfart og Middelfart Kommune.



*Anne, der er køkkenleder på HospiceSønderjylland og Vita, formand for Selvhjælp*

## SELVHJÆLP MOD ENSOMHED

Til efteråret starter vi så småt det nye ensomhedsprojekt op i samarbejde med FriSe. Formålet med projektet er at udvikle og afprøve et skræddersyet koncept for selvhjælpsgrupper for ensomme og unge voksne, som skal bidrage til øget trivsel, bedre mental sundhed og mindske ensomhed blandt deltagerne. Målgruppen er unge og voksne over 18 år, som oplever langvarig eller svær ensomhed (hvor det ikke er nok at henvise til et fællesskab). Projektet er finansieret af Den A.P. Møllerske Støttefond og involverer 21 af FriSes medlemmer. Ensomhed er en følelse, de fleste kender til. Kortvarig ensomhed er ubehageligt, men ufarligt. Langvarig eller svær ensomhed kan derimod have store negative konsekvenser for den enkeltes mentale og fysiske helbred (fx stress, depression og hjerte-kar-sygdomme). Samtidig er ensomhed også et stort samfundsøkonomisk problem. Det er blevet estimeret, at ensomhed hvert år koster samfundet mindst 8,3 mia. kr.

D. 3. maj deltager vi på en udviklingsworkshop, som FriSe afholder, hvor vi bliver klogere på hele projektet og processen i det. På workshoppen skal vi bl.a. ind på gruppeforløbet, hvordan vi klæder frivillige gruppeledere på, strategi for rekruttering samt udvikling af PR-materialer. Vi glæder os til deltagelsen og ser frem til at starte projektet op til efteråret.



## ÅRSMØDE I FRISE

Fredag d. 10. marts deltog vi i Frises årsmøde, hvor i alt 208 deltagere fra 64 medlemsorganisationer samledes på Scandic Kolding. Temaet for dagen var "Fremtidens velfærdssamfund", og der var gode debatter om FriSes rolle i fremtidens velfærdssamfund. Lars Benjaminsen gennemgik forskningsresultaterne fra Fællesskabsmålingen 2021, der viser, at mange mennesker mistrives og at flere er i risiko for at udvikle psykiske lidelser. Selvom det ikke helt ser lyst ud med folkesundheden, belyste Annemarie Zacho-Broe, at fremtidens velfærdssamfund byder på nye spændende samarbejdsmuligheder mellem kommuner, regioner og civilsamfund, hvis vi gør os umage og er nysgerrige på hinanden. Sammen kan vi i højere grad end tidligere samarbejde om de velfærdsudfordringer, som det danske samfund står overfor. Vi blev desuden inspireret til at afprøve gruppechat i vores selvhjælpsgrupper for unge på workshoppen: "Hvordan udnytter vi bedre det digitale i sociale indsatser". Alt i alt et rigtig godt årsmøde, hvor der også var rig mulighed for at netværke og erfaringsudveksle med de mange andre medlemmer.



## GENERALFORSAMLING

Onsdag d. 15. marts afholdt Selvhjælp generalforsamling. Formand Vita Andreasen bød velkommen. Kirsten Hassing Nielsen, der sidder i byrådet i Fredericia Kommune og som bl.a. er næstformand i Børne -og ungeudvalget, var inviteret til at holde et lille oplæg om kommunens arbejde med børn og unge samt om Ungeenheden, som noget nyt i Fredericia Kommune. Ungeenheden samler alle indsatser for unge i alderen 12-30 år. Formålet er at få igangsat en koordinerende indsats for alle fagenheder, der arbejder med børn og unge og skal på den måde sikre, at unge bl.a. ikke falder ud af uddannelsessystemet og beskæftigelse. Civilsamfundet har også en helt central rolle og vil være et godt supplement til ungeindsatsen, da civilsamfundet kan noget andet og ikke er en del af "systemet". Unge og mental mistrivsel er således øverst på dagsordenen både på kommunalt niveau, men også på regionsniveau, hvor der også er fokus på, at der skal forebygges langt mere. Vi er ikke i tvivl om, at vores tilbud til unge; UngeSammen og UngSorg er to vigtige tilbud til unge, der mistrives og som er i risiko for at droppe ud af uddannelse og beskæftigelse.



Der er i forbindelse med generalforsamlingen blevet udarbejdet en årsberetning for 2022. Årsberetningen kan findes på vores hjemmeside.



*Generalforsamlingen d. 15. marts*

## FOREDRAG OG OPLÆG

Kommende foredrag og oplæg i maj og juni:

- ***Oplæg i samarbejde med PsychInfo – skolefravær relateret til børn og unges mistrivsel***

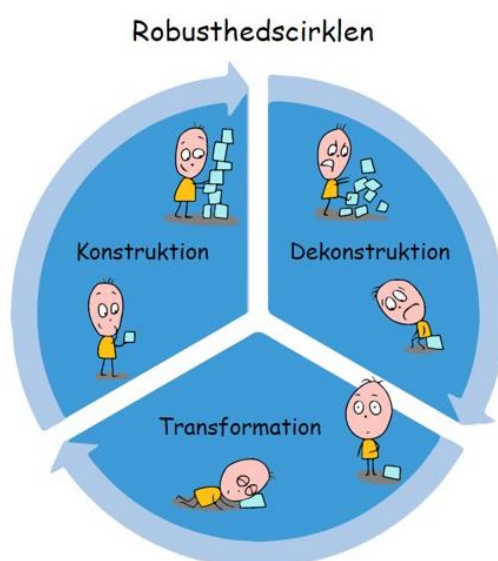
Vi har i forbindelse med Støt dit Barn, arrangeret to oplæg fra PsychInfo med fokus på skolefravær relateret til børn og unges mistrivsel. Her vil Dorthe Borup Laugesen fra PsychInfo fortælle om de komplekse og varierende årsager til skolefravær og den rolle angstproblematikker spiller ift. dette. Hun vil også komme ind på nogle af de tilbud, der findes på psykiatriområdet i Region Syddanmark. Målgruppen for oplægget er frivillige fra Selvhjælp, lærere, pædagoger, studievejledere og andre fagpersoner i Middelfart -og Fredericia Kommune.

Oplæggene er mandag d. 15. maj kl. 19-21 i Middelfart, Teglgårdsparken 17, og onsdag d. 24. maj kl. 19-21 i Sundhedshuset i Fredericia, lokale C4. Tilmelding til [luise@famiselvhjaelp.dk](mailto:luise@famiselvhjaelp.dk)



- **”Robuste og bevidste voksne skaber robuste børn i trivselsgrupper”**

Torsdag d. 1. juni kl. 17-21, Teglgårdsparken 17, er der oplæg af Carsten Møller, der vil holde fortælle om, hvordan man gennem trivselsgrupper kan være med til at skabe robuste børn. Carsten Møller har i 24 år arbejdet som klasselærer og inklusionsvejleder med fokus på læring og trivsel. Derudover er han uddannet terapeut, hvor terapien med børn tager udgangspunkt i det ressourcefyldte og legen. På kurset kommer han bl.a. ind på, hvordan man i en trivselsgruppe kan styrke sin egen robusthed og understøtte børns selvregulering. Oplægget er primært for trivselsgruppeledere, men andre interesserede er også velkomne. I skal tilmelde jer arrangement til [christina@famiselvhjaelp.dk](mailto:christina@famiselvhjaelp.dk).



## STØT DIT BARN

Tirsdag d. 7. marts kom Vibeke Helsing, der er repræsentantskabsmedlem fra Velliv Foreningen, forbi for at overrække bevillingen på 47.760 kr. fra foreningen til vores Støt dit Barn-tilbud. Tina Raabymagle, der er frivillig i Støt dit Barn, var med til at tage imod checken. Bevillingen gør det muligt at få flere selvhjælpsgrupper i gang i år, da vi oplever stigende efterspørgsel til tilbuddet fra forældre til psykisk sårbare børn og unge. Ved at få flere grupper i gang undgår vi, at forældre og pårørende skal vente for længe på at komme med i en selvhjælpsgruppe. Forældre og pårørende vil i Støt dit Barn møde andre, der oplever de samme udfordringer, og på den måde vil de kunne støtte hinanden, trække på hinandens erfaringer, sparre med -og spejle sig i hinanden og opleve, at de ikke er alene med deres udfordringer. Ca. hver anden gang i forløbet, kommer der en faglig oplægsholder med, der giver mere viden om psykisk sårbarhed og eventuelle diagnoser.



# SELVHJÆLP FREDERICIA-MIDDELFART



Støt dit Barn er også støttet af Middelfart Kommune, gnm. §18-midler. Takket være bevillingerne starter der nu to selvhjælpsgrupper op her til foråret.



*Overrækkelsen fra Velliv Foreningen*

**TUSIND TAK TIL ALLE VORES FRIVILLIGE FOR JERES KÆMPE INDSATS I SELVHJÆLP,  
OG TAK TIL VORES SAMARBEJDSPARTNERE.**

**MED ØNSKET OM EN DEJLIG PÅSKE TIL JER ALLE!**

